

Étlap

2021. november 29 - 2021. december 3

Étkezés	2021.11.29 Hétfő	2021.11.30 Kedd	2021.12.01 Szerda	2021.12.02 Csütörtök	2021.12.03 Péntek
Tízórai	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Sajtkrém tömlös ₇ , Kakaó 2 dl ₇ , Csemege uborka E: 361kcal Tel.zsír.: 0,13g CH: 36,63g Só: 3,79g Zsír: 11,27g Feh.: 15,97g Cuk: 6,99g Ca: 37,59mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Tejeskávé 2 dl ₇ , Teljes kiörlesű zsemle ₁ E: 483kcal Tel.zsír.: 3,96g CH: 62,82g Só: 1,50g Zsír: 17,59g Feh.: 15,94g Cuk: 14,99g Ca: 4,21mg	Vaniliás tej 2 dl ₇ , Pogácsa burgonyás teljes kiörlesű ₁ E: 300kcal Tel.zsír.: g CH: 25,73g Só: 1,67g Zsír: 12,76g Feh.: 9,72g Cuk: 1,00g Ca: 0,01mg	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₃ , paradicsom, Karamellás tej 2 dl ₇ E: 341kcal Tel.zsír.: g CH: 44,12g Só: 1,12g Zsír: 7,48g Feh.: 12,46g Cuk: 14,99g Ca: 16,19mg	Müzli, Tej 2 dl ₇ E: 131kcal Tel.zsír.: g CH: 20,76g Só: g Zsír: 4,80g Feh.: 2,10g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Sárgaborsókrémleves ₁ , Bolognai spagetti _{1,7} E: 472kcal Tel.zsír.: 2,67g CH: 58,78g Só: 2,10g Zsír: 14,37g Feh.: 25,93g Cuk: g Ca: 89,01mg	Zellerleves _{1,3,9} , Bojtár szelet, Párolt rizs E: 323kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 53,13g Só: 0,65g Zsír: 8,70g Feh.: 6,82g Cuk: g Ca: 31,93mg	Lebbencsleves _{1,3} , Sóskafezelék _{1,7} , Natúr sertésszelet, Hasáb burgonya E: 749kcal Tel.zsír.: 5,03g CH: 79,83g Só: 4,59g Zsír: 37,16g Feh.: 21,87g Cuk: 4,00g Ca: 129,16mg	Zöldséges karalábéleves _{1,3} , Székelykáposzta (sertés) _{1,7} E: 625kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 53,62g Só: 8,51g Zsír: 35,42g Feh.: 20,32g Cuk: g Ca: 162,42mg	Tojásleves _{1,3,7} , Paprikás burgonya virslivel ₆ , Kompot E: 178kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 27,47g Só: 0,85g Zsír: 5,94g Feh.: 3,34g Cuk: 15,40g Ca: 14,81mg
Uzsonna	Almás-vaniliás rácsos, Mandarin, tej 2,8 % ₇ E: 162kcal Tel.zsír.: g CH: 19,98g Só: 0,26g Zsír: 5,93g Feh.: 6,57g Cuk: g Ca: 25,30mg	Krémtúró, teljes kiörlesű kifli ₁ E: 148kcal Tel.zsír.: g CH: 27,01g Só: 0,48g Zsír: 1,42g Feh.: 4,88g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Mogyorókrém, Alma E: 203kcal Tel.zsír.: 0,24g CH: 43,69g Só: 0,86g Zsír: 1,20g Feh.: 5,19g Cuk: g Ca: 12,50mg	Margarin, kivi, teljes kiörlesű kifli ₁ E: 245kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 38,33g Só: 0,59g Zsír: 6,07g Feh.: 5,88g Cuk: g Ca: 38,64mg	Mákos búrkifli _{1,3,7} , Alma E: 278kcal Tel.zsír.: g CH: 40,32g Só: 0,44g Zsír: 11,16g Feh.: 3,79g Cuk: g Ca: mg
Energia:	994,59kcal	953,48kcal	1 251,85kcal	1 211,60kcal	587,21kcal
Zsír:	31,57g	27,71g	51,12g	48,97g	21,91g
Telített zsírsav:	2,80g	4,88g	5,27g	5,20g	0,93g
Fehérje:	48,46g	27,63g	36,77g	38,66g	9,22g
Szénhidrát:	115,40g	142,96g	149,25g	136,06g	88,55g
Hozzáadott cukor:	6,99g	14,99g	5,00g	14,99g	15,40g
Só:	6,15g	2,63g	7,12g	10,22g	1,29g
Ca:	151,90mg	36,14mg	141,66mg	217,25mg	14,81mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Óvoda tej program keretében hétfőtől-csütörtökig napi 2dl 2,8% tejet biztosít az óvoda.